



KURPITSA- JA BATAATTIKEITTO KOOKOSMAIDON KANSSA

VALMISTELU- JA KEITTÄMISAIKA: 30 MIN

AINESOSAT

- 250 g kurpitsaa
- 220 ml kookosmaitoa tai kermaviiliä
- 1 kauhallinen NUTRIWAY All Plant Protein -jauhetta
- 100 g porkkanaa
- 70 g bataattia
- 50 g sipulia
- 1 murskattu valkosipulinkynsi
- 15 g kurpitsansiemeniä
- 15 ml oliiviöljyä
- 15 g tuoretta korianteria tai persiljaa
- 1 hyppysellinen curryjauhetta
- 1 hyppysellinen kurkumajauhetta
- Valinnainen: ohuita tuoreen inkiväärin suikaleita makua antamaan

VALMISTAMINEN

1. Kuori ja pilko kaikki vihannekset ja keitä iCook-pannussa kiehuvaassa suolavedessä pehmeiksi käyttämällä VITALOK. Valuta neste pois ja palauta pannulle. Kaada sekaan kookosmaito ja lisää NUTRIWAY All Plant Protein Powder -jauhe.
2. Kiehauta uudelleen, lisää curry, kurkuma ja mausteet.
3. Sekoita seos iCook-sekoittimella ja lisää nestettä, jos haluat keitosta laihemman.
4. Ripottele kurpitsansiemeniä, korianterinlehtiä ja valinnaisesti inkiväärin suikaleita ennen tarjoilua.